Travail en horaires atypiques

Association de Santé et de Médecine au Travail
ASMT/juin 2014 ©asmt
8 ter rue Latil
65000 TARBES
10 avenue Maransin
65100 LOURDES
Téléport
65290 JUILLAN
05.62.93.81.81
www.asmt65.fr
contact@asmt65.fr

I.N.R.S

⇒ ***Travail en horaires atypiques :***

Tout travail dont les horaires de service imposent de rester éveillé et actif aux heures habituelles de repos.

Toutes les fonctions de notre organisme sont rythmés par le temps (veille—sommeil—digestion—sécrétions hormonales…)

⇒ ***Effets sur la santé***

☞ *Les troubles du sommeil* : toute personne a besoin de sa dose de sommeil.

* Difficultés à s'endormir
* Réveil précoce
* Somnolence
* Sommeil plus court et de moins bonne qualité
* Fatigue
* Baisse de performances et de la vigilance avec risque accru d'accident du travail ou de la circulation.

☞ *Les troubles nerveux* :

* Irritabilité, anxiété, dépression
* Augmentation de la consommation d'excitants (café, thé, tabac ou de tranquillisants)
* Fatigue chronique.

☞ *Les troubles digestifs* :

* Ballonnements
* Brûlures d'estomac
* Troubles de l'appétit
* Tendance à manger plus gras et plus sucré
* Prise de poids.

☞ *Les troubles cardio-vasculaires* :

* Augmentation du risque cardio-vasculaire (infarctus) en relation avec la consommation du tabac et une alimentation trop riche en cholestérol.

⇒ ***Conséquences sur la vie sociale et professionnelle***

☞ Conflit entre les exigences du travail et les exigences personnelles (en particulier dans le déroulement de la vie quotidienne familiale et de loisirs)

☞ Impression d'isolement et de retrait par rapport à la vie de l'entreprise.

Votre Service de Santé au Travail est à votre disposition pour toute question concernant la santé et la sécurité au travail.

⇒ ***Le sommeil :***

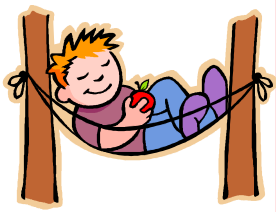
On ne peut être éveillé ou endormi n'importe où et n'importe quand !

☞ Dormez si possible dans un environnement calme et non surchauffé (T° 15 à 18°).

☞ Pour favoriser le sommeil, pensez à la relaxation, à écouter de la musique, à lire, à prendre un bain ou une douche avec une eau pas trop chaude.

☞ Vous dormez à des heures irrégulières, pensez à faire la sieste régulièrement : la sieste ça s'apprend, elle correspond à un besoin naturel de repos en milieu de journée.

Sieste mode d'emploi :



☞ Installez vous confortablement dans la pénombre et le calme. Relaxez vous, respirez calmement, ne pensez à rien. C'est un court moment de repos de 10 à 20 mn et de 1 à 2 heures si la nuit à été courte.

Quelques recommandations avant d'aller dormir:

⇒ Eviter de prendre **Café, thé ou Coca**
⇒ Eviter de **fumer**

⇒ ***Les repas et collations :***

On ne peut manger n'importe quoi, n'importe quand et n'importe où !

☞ Vous dormez à des heures irrégulières, essayez de manger à des moments réguliers. Respectez toujours un petit déjeuner, un repas de midi et un repas du soir.

Repas et collations mode d'emploi :

☞ Cessez toute activité quand vous commencez votre repas. Asseyez vous correctement et en dehors de la zone de travail. Mâchez bien les aliments, ne sautez pas de repas. Ne grignotez pas entre les repas. Buvez de l'eau : 1,5 litre par jour.

☞ Une collation est un repas léger qui améliore la vigilance et le rendement au travail. Elle est indispensable pour les postes du matin et de nuit.

☞ Eviter **l'alcool** qui aggrave la somnolence et enlève les forces

Méfiez vous des aliments très caloriques : sodas, jus de fruits, frites, chips..
Bien choisir ses aliments : les protéines réveillent, les sucres et les graisses endorment.